

CENTRO DE INSTRUCCIÓN MARITIMA PAUL MÜLLER

R.D. N° 725-2022 DGCG
MARINA DE GUERRA DEL PERU

MANUAL DE SEGURIDAD PERSONAL Y RESPONSABILIDAD SOCIAL

En cumplimiento con el Convenio Internacional de Formación, Titulación y Guardia para la Gente de Mar de 1978 y su enmienda 2010

Sección A VI / 1-4

CONTENIDO

Capítulo 1
Introducción

1-1 General

El Convenio Internacional sobre Normas de Formación, Titulación y Guardia para la gente de mar, 1,978; fue adoptado por la Organización Marítima Internacional en 1978. este Convenio no entró en vigor sino hasta 1,984 debido a un proceso lento de aceptación por los estados miembros a la Convención. Para 1,992, el Convenio había sido ratificado por muchos gobiernos (Administraciones). Los estados miembros a la convención determinaron que era necesaria una completa revisión, y ésta fue rápidamente cumplida. El Convenio se revisó y fue firmado en abril de 1,995; esta revisión se llamó STCW-95 (por sus siglas en inglés para Standard of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers), el Convenio ha sido nuevamente enmendado en el año 2010.

La revisión al Convenio STCW era necesaria debido al gran número de accidentes que podrían ser atribuidos a factores humanos, había y aún existía un vacío en cuanto a la competencia, en parte por los cambios de la tripulación y a la variable calidad de la educación y sistemas de entrenamiento. Aunque éste contenía algunos buenos principios, no era lo suficiente específico para ser implementado propiamente. Principalmente, no proporcionaba suficiente ayuda para la implementación y control por parte de las autoridades. El Código STCW95 establece ciertos requerimientos mínimos para toda la gente de mar. Los nuevos requerimientos entraron en vigor el 1 de febrero de 1,997. Los requerimientos de formación básica aplican, en particular, para aquellos quienes empiezan su entrenamiento después del 1 de agosto de 1,998.

1-2 Requisitos del STCW

La formación básica aplica para aquellos tripulantes de buques comprometidos en cualquier función de ese buque como parte elemental de las operaciones y con obligaciones especificas y designadas de seguridad y prevención de la contaminación. Hay cuatro elementos principales de formación básica que incluye:

1. **Técnicas de supervivencia personal**
2. **Prevención y lucha contra incendios**
3. **Primeros auxilios elementales**
4. **Seguridad personal y responsabilidad social**

1-3 Objetivo del curso

El Objetivo del Curso "Seguridad Personal y Responsabilidad Social" es capacitar al participante con lo establecido en la Sección A VI/ 1-4 del Código STCW 95. El Participante, al finalizar el Curso deberá:

- Cumplir con los procedimientos en caso de urgencia;
- Tomar las precauciones para prevenir la contaminación del ambiente marino;
- Observación de las prácticas seguras de trabajo;
- Entender órdenes y ser entendido en relación de las funciones a bordo
- Contribuir a las relaciones humanas a bordo

Capítulo 2
Comunicación y Organización a Bordo

2-1 Organización

Las relaciones humanas han existido desde que el ser humano empezó a convivir en grupos. Estos grupos se formaron inicialmente por razones de auto conservación. Eventualmente esta reunión fue para compañía.
Complicadas disposiciones sociales con creencias diversas conforman las culturas modernas. Los grupos de personas están eventualmente envueltas y desenvueltas en naciones con sus propios patrones de conducta. La gente generalmente vive en una armonía razonable dentro de su propia cultura; sin embargo, los marineros provienen de distintas partes y pasados culturales y tienen que trabajar juntos en un ambiente demandante. La formación de grupos de personas de diferentes culturas quienes tienen que vivir y trabajar de cerca puede producir un trauma o un "shock cultural", el cual resulta en conflicto y baja productividad. Un buque moderno con una tripulación multinacional presenta una situación en las que dificultades y problemas pueden surgir debido a las diferencias culturales y dificultad de comunicación que envuelve varios idiomas.

No es fácil predecir o entender la forma en la cual la gente reaccionará a situaciones y comportamientos, cuando impedimentos (tales como reglas y regulaciones) y tecnología son impuestos en factores culturales envolviendo religión, cultura, sentimientos políticos y creencias. Un grupo debe operar con una estructura construida de dirección y controla lo que es aceptable y acordar por todos los miembros si funciona a conciencia y efectivamente. La organización a bordo provee una estructura efectiva para alcanzar una meta común. La organización, reglas y regulaciones asociadas son acordadas por el individuo cuando firma para el buque. Sin embargo, todos deben recordar que las diferencias de cultura existen y pueden afectar la comunicación y una interacción con los tripulantes.

Todo buque es una organización que difiere en ciertas características unos de otros y como tales tenemos que respetarlos.
Por lo tanto debemos tener presente que ninguna organización se adapta a un individuo, que muy por el contrario, toda persona que vaya a realizar una labor en un buque, tiene que adaptarse y someterse a la organización a la cual sirve. Si no puede adaptarse, lo mejor es que salga de dicha organización por el bien de él, sus compañeros y el buque.

2-1-1 **El Individuo:** Se debería recordar que es una persona completa quien es empleada, no una con ciertas separadas características sino con características deseables. Cuando se trate con otros, la persona entera deberá ser tomada en cuenta. La motivación puede ser realizada por la demostración de cómo seguir cursos específicos y ciertas acciones, el miembro puede alcanzar sus metas y por ende un logro. Las esperanzas y roles del individuo deberán ser claramente definidos.
Toda persona tiene que fijarse **metas** las cuales tienen que ser el norte que nos marcará el rumbo de nuestra vida.
Por tal razón el trabajo que nosotros aceptemos tiene que cumplir con todas nuestras expectativas, el cual siempre debe estar definido en tres palabras:

- **Capacidad** para realizar el trabajo

- **Confort** es estar satisfecho y gustarnos el trabajo que realizamos
- **Economía** es que la remuneración económica será la suficiente como medio importante para cumplir con nuestras metas.

2-1-2 **Rol:** Un conjunto de acciones esperadas de una persona en actividades que envuelven a otras.

2-1-3 **Conflicto de rol:** Otras personas que tienen un diferente percepción o esperanza del rol de una persona mas que el individuo mismo**.**

2-1-4 **Status:** El rango social de una persona dentro de un grupo. Esto representa reconocimiento, honor y aceptación dada a una persona por otros miembros del grupo**.**

2-1-5 **Status y el individuo**: La pérdida del status representa un evento serio. Muchas personas desarrollan un alto sentido de responsabilidad en función de proteger su status. Un status alto proporciona:

- Influencia y poder
- Más privilegios
- Mayor participación en actividades de grupo
- La oportunidad de tener un rol más importante y responsable.

Un status inferior a menudo representa que las personas se sientan aisladas de las principales actividades y hay la tendencia a mostrar stress y pérdida de productividad.

2-2 Comunicación y Organización A Bordo Del Buque

Los buques están operando durante las 24 horas al día, y la tripulación debe estar organizada en un sistema de repartición regulado para las 24 horas completas mientras el buque esta en servicio operacional.

Las partes vitales de la organización a bordo incluyen:

- Flujo de comunicación
- Información
- Decisiones
- Consejos
- Autoridad
- Responsabilidad

2-3 Flujo de comunicación

Esto depende del tipo de organización; los dos tipos son: los centralizados y los descentralizados.

La Organización centralizada esta ligada al trabajo hecho e instrucciones.

La organización descentralizada esta ligada a los consejos e información.

Una organización "Funcional" es un tipo de organización centralizada en la cual una "cadena directa de órdenes" opera para pasar la información, órdenes e instrucciones al personal apropiado. Generalmente un individuo reporta a un supervisor cuando tiene responsabilidades limitadas y definidas. Una organización "Matriz" es un tipo de organización descentralizada la cual un individuo puede reportar a más de un supervisor y estar envuelto en más de un área de responsabilidad. Ambos tipos

pueden ser encontrados a bordo. El flujo de información dependerá del tipo de organización.

2-3-1 Información
Es el conocimiento que es comunicado entre las personas. En el ambiente a bordo, la información usualmente se relaciona al status de maquinaria, equipo, posición del buque, disponibilidad de las personas, etc.

2-3-2 Decisiones
Determinaciones del curso de la acción entre varias posibilidades basadas en la información disponible.

2-3-3 Consejo
Una recomendación o sugerencia sobre que hacer o que decisión debería ser hecha. El consejo usualmente es dado basado en la información o experiencia del consejero que no tiene la persona que decide.

2-3-4 Autoridad
El poder o derecho que puede ejercer influencia basado en el carácter o estación (status). La autoridad puede ser conferida por leyes y posición o por el respeto del resto de la tripulación.

2-3-5 Responsabilidad
Actitud de las acciones de un individuo. Una persona responsable desarrollara sus funciones sin necesidad de dirección y con prontitud.

2-3-6 Tipos de organizaciones en los buques
El personal en el barco deberá estar organizado para operar el buque efectivamente y con seguridad. La organización típica de un buque puede ser:

- ♦ Guardias (en navegación o en puerto), usadas para asegurar la navegación y operación del buque en la mar o para controlar la seguridad del buque en puerto.
- ♦ Operaciones de carga, usada para controlar una operación de carga o descarga segura y eficiente.
- ♦ Mantenimiento de la maquinaria y equipo, las responsabilidades son designadas para desarrollar el mantenimiento preventivo y correctivo del equipo y maquinaria del buque.
- ♦ Arribo y zarpe, una organización especial con mas personas asignadas para la navegación y otros roles para contrarrestar el incremento de riesgos y tareas asociadas con el arribo y salida de un puerto.
- ♦ Anclaje (fondeo), una guardia especial para monitorear la seguridad del buque cuando este se esta preparando para anclar con leva ancla.
- ♦ Seguridad, organizaciones específicamente designadas para asegurarse que los procedimientos y equipos sean mantenidos para una operación segura y contrarrestar las urgencias. La tripulación estará organizada en organizaciones específicas de seguridad u obligaciones por seguridad. Organizaciones de seguridad típicas:
    - Patrulla de incendio
    - Control de incendio
    - Hombre al agua
    - Abandono del buque

2-3-7 Deberes individuales
Los deberes del individuo serán definidos por las asignaciones de la posición de su trabajo y las posiciones que son asignadas en las distintas obligaciones del buque. El individuo deberá ser suficientemente responsable para aprender sus deberes y conocer como usar el equipo necesario para el desarrollo de sus funciones. Adicionalmente, el individuo será hábil para comunicar efectivamente a otros tripulantes el desarrollo de sus funciones.

2-4 Fundamento de la comunicación

2-4-1 Definición
La comunicación es el arte o la forma de pasar un mensaje de una persona a otra. En su forma más simple, la comunicación consiste de una transferencia verbal de información entre un enviado y un receptor, pero esto puede ser más complejo y envuelve mas personas y/ o otros modos de transferencia.

2-4-2 Modos de comunicación
Hay varios modos (formas) de comunicación. Los modos básicos son:

a. Comunicación de una vía: envía la información sin retroalimentación.
b. Comunicación de dos vías: envía la información y recibe la retroalimentación.
c. Comunicación verbal: discurso, plática, conferencia y conversación.
d. Visual: figuras, diapositivas, videos, películas.

2-4-3 Componente de los mensajes
Los estudios han demostrado que los mensajes que enviamos poseen mas que palabras, el tono y lenguaje corporal están también envueltos en la transferencia de la información. Los atributos en porcentajes de la información son:

Lenguaje corporal	55%
Tono	38%
Palabras	7%

2-5 Métodos para mejorar la comunicación

2-5-1 comunicación
Varios métodos pueden ser empleados para vencer las barreras de la comunicación y mejorar la comunicación. Hay cuatro componentes primarios para hacer efectiva la comunicación:

transmisor
Receptor
Mensaje
Retroalimentación

2-5-2 Transmisor
La comunicación única con el transmisor. El transmisor debe ser pro activo al hacer el receptor entienda el mensaje. El transmisor deberá:

- Establecer una idea a la vez
- Establecer ideas simples (evitar el sobre entendimiento)
- Explicar cuando sea apropiado
- Repetir de ser necesario
- Estimular la retroalimentación

2-5-3 Receptor

Necesita la información para llevar a cabo sus tareas y hacer el trabajo. La efectividad de la organización a menudo depende de la habilidad de escuchar de los propios miembros. El receptor deberá estar activamente escuchando, lo que incluye:

- Enfocar la atención al mensaje (dar prioridad temporal)
- Mirar al transmisor si es posible
- Escuchar y mirar por el contenido indirecto (tono y lenguaje
- corporal)
- Mantener la mente abierta
- Verificar lo recibido a través de la retroalimentación
- Retroalimentación

2-5-4 Mensaje

La información que el transmisor quiere comunicar al receptor. Es usualmente verbal pero puede ser no verbal. Para reducir potencialmente los problemas de la comunicación, el transmisor deberá:

- Usar la terminología correcta
- Hablar claro
- Buscar el tiempo para enviar el mensaje cuando el receptor este dispuesto a escuchar
- Asegurarse que la información es útil y relevante
- Usar un volumen y tono apropiado

2-5-5 Retroalimentación

Es la aportación o acotación inmediata del receptor ante una información recibida y que supuestamente es errónea, o puede causar dificultades posteriores. Las retroalimentaciones tienen que ser inmediatas.

2-5-6 Tipos de comunicación

La vía en que un mensaje es comunicado es importante. Basados en los componentes de un mensaje, la prioridad del método de comunicación puede ser establecida. La prioridad, en el orden de efectividad se en lista:

1. **Persona a persona (con retroalimentación)**
2. **Comunicación de dos vías dentro de un grupo**
3. **Presentación verbal sin retroalimentación**
4. **Comunicación escrita**
5. **Presentación visual, películas, filminas, diapositivas, etc.**

2-6 Barreras de la comunicación

Una comunicación con barrear es una interferencia que coloca un limite en la transferencia de información, la cual limita el entendimiento.

Las barreras comunes de la comunicación son:

- **Personal**, una actitud diferente o la perspectiva de otra persona. O una persona no gusta de otra por su experiencia previa y "no quiere escuchar" a esa otra persona.
- **Semántica**, una persona tiene un entendimiento diferente de las palabras o frases de otra persona.
- **Físicas**, el ruido o la distancia son barreras físicas que obstruye la comunicación.

Razones de las barreras. Las razones porque la comunicación tiene barreras son:

- **Organizacional**
- **Canales de mala comunicación**

- **Diferencias en el status de los comunicadores**
- **Lenguaje**
- **Conflictos personales**
- **Desentendimiento**
- **Sentimientos personales**

La comunicación efectiva incluye la verificación de lo entendido, esto incluye:
- Conocimiento
- Repetir o parafrasear lo dicho
- Usar los mismos procedimientos a los escuchados bajo el mensaje, la retroalimentación es un mensaje del receptor al transmisor.

2-6-1 Venciendo Las Barreras del Lenguaje

El inglés esta designado como el idioma marítimo internacional por la OMI. Sin embargo, los marinos hablan distintos idiomas y raramente ingles es su primer idioma. El ingles hablado varia grandemente entre la gente de mar. El lenguaje puede ser una barreara de la comunicación.

Los siguientes guías son usadas para vencer la barrera del lenguaje:
- Limite su vocabulario a palabras o frases comunes
- Evite los regionalismos
- Hable despacio y claro
- Use terminología estándar
- Use un traductor de ser necesario
- Use material escrito si es necesario

2-6-2 Comunicación esencial

Es la responsabilidad de la tripulación comunicar a otros tripulantes (especialmente a aquellos en una posición de autoridad con toda la responsabilidad) cualquier condición insegura, comportamiento inseguro u ofensivo o su propia inhabilidad de desarrollar sus propias funciones debido a la fatiga ú otra incapacidad.

Capítulo 3
Cumplimiento de los Procedimientos de Urgencias

3-1 General

Los procedimientos de emergencia son necesarios para contrarrestar accidentes o cualquier evento inesperado que atenten contra la vida de los tripulantes, pasajeros o la propiedad. A menudo un accidente o urgencia se puede resolver rápidamente si el proceso correcto se ejecuta dentro de los primeros minutos. Es importante que los tripulantes sepan los procedimientos de emergencia para cada situación de emergencia particular y tener la disciplina y entrenamiento para contrarrestar efectivamente la urgencia.

3-1-1 Disciplina

Es la acción de la gerencia para asegurar estándares de la organización, prácticas operacionales y procedimientos.

3-1-2Propósitos de la disciplina

Es determinar e identificar los casos donde los individuos no han sido lo suficientemente responsable ó motivados por alcanzar los estándares prescritos de servicio en sus funciones y responsabilidades ó haber tenido un lapso en su conducta. La meta de la acción disciplinaria deberá ser tratar y/o restaurar el orden y la integridad de la organización, no empeorar la situación.

"Elogiar los alcances y el buen desarrollo públicamente"

"Condenar la falta en privado"

3-1-3 Tipos de Disciplina

Una cierta cantidad de control sobre loe tripulantes es esencial para asegurar que el negocio sea conducido y los objetivos sean alcanzados. Entre los tipos de disciplina tenemos:

Preventiva: Las consecuencias de ciertas acciones son señaladas y conocidas a tiempo. Esto encara a los miembros de la tripulación a mantenerse dentro de las reglas acordadas y evitar una falta.

Correctiva: es la acción que sigue a la falta y la cual se espera detendrá faltas adicionales a las reglas y regulaciones.

3-1-4 Formas de disciplina

Las reglas disciplinarias y estándares vienen que ser observados y mantenidos, las sanciones pueden ser aplicadas cuando se faltan a estas. Dependiendo de la falta, el consejo puede ser usado inicialmente pero nuevas violaciones que envuelvan la conducta y/o funciones pueden incurrir en severas sanciones:

- **Sanción Monetaria**: depende de aspectos legales y en muchos casos únicamente envuelve bonos retenidos o pagos voluntarios.
- **Suspensión de una labor**: una persona no es permitida para continuar con el desarrollo de su labor o trabajo. La suspensión puede ser con o sin paga.
- **Transferencia o re asignación**: sé re asigna o transfiere a la persona a otro trabajo o posición.
- **Despido**: la persona es removida del lugar de trabajo.

3-2 Tipos de Urgencias que pueden ocurrir a bordo

3-2-1 Responsabilidad individual

El individuo acuerda obedecer a las reglas, regulaciones, prácticas y código de conducta de la organización cuando este firma su contrato a bordo. Este tiene responsabilidades ante la organización.

El conocimiento de un desarrollo correcto en la posición asignada en las obligaciones de urgencia son parte de las responsabilidades del individuo ante la organización.

3-2-2 Deberes en caso de urgencia

El cuadro de obligaciones o plan de obligaciones es un pre- establecido plan para combatir efectivamente las siguientes urgencias:

Fuego, inundación, abordaje, encalladura, hombre al agua, abandono del buque.

3-2-3 Fuego

A bordo del buque, el fuego es una experiencia más horrible que en tierra. La tripulación a menudo combate el incendio sola, sin la asistencia de un cuerpo de bomberos. El incendio se tiene que combatir en espacios cerrados que usualmente son construidos de acero. El agua usada en los combates empeorara la estabilidad del buque, estos llevan grandes cantidades de sustancias altamente combustibles y peligrosas. El tripulante no tiene donde ir a no ser que se abandone el buque con los botes o balsas salvavidas.

3-2-4 Vía De Agua

Es el ingreso de agua al buque. La inundación puede ser causada por muchas causas, incluyendo embarrancada, abordaje e igualmente a veces por la abertura de una válvula equivocada. La inundación afectara la habilidad del buque de flotar. La inundación del buque puede causar que este se hunda.

3-2-5 Abordaje

Es una urgencia en donde un buque golpea a otro. Los abordajes a menudo ocasionan incendios ó inundaciones. Muchos buques se han hundido producto de un abordaje. Los abordajes también pueden causar la contaminación por la rotura de uno de los tanques que transportan combustible o sustancias contaminantes.

3-2-6 Embarrancada

Es una urgencia donde el fondo del buque golpea el fondo del mar. Esto crea agujeros en el casco o raja el mismo y puede producir una inundación del buque. La embarrancada puede causar la rotura ó rajadura de los tanques como se explico anteriormente.

3-2-7 Hombre Al Agua

Es una situación donde una persona cae desde el buque al agua. Muchas personas sobrevivirán pocos minutos en el agua sin ninguna asistencia de flotación (aros o chalecos salvavidas).

Conociendo que hacer cuando se ve a una persona caer al agua y que hacer para rescatar a la misma, lo cual es esencial para salvar su vida.

3-2-8 Abandono Del Buque

Cuando no hay la oportunidad de salvar el buque, se llevará a acabo un procedimiento ordenado para asegurarse que todo el personal ha sido evacuado con seguridad por

medio de los botes salvavidas y balsas salvavidas y que todo el equipo diseñado para prolongar la vida y facilitar el rescate sea traído.

3-2-9 Deberes Individuales de acuerdo al cuadro de obligaciones

Es vital para el tripulante conocer sus deberes (obligaciones) personales y responsabilidades al igual que conocer como llevar a cabo estas obligaciones tan bien como el uso del equipo salvavidas bajo su operación. Las obligaciones individuales están asignadas en el Cuadro de Obligaciones (Muster List ó Emergency Bills o Station Bills). Estas obligaciones son colocadas en los alojamientos de la tripulación y en los espacios públicos del buque. El cuadro incluirá detalles de las señales de alarma y como suenan las mismas. Las obligaciones especiales será asignadas a cada tripulante y el cuadro de obligaciones indicara todas estas obligaciones e indicara cada estación a la que cada tripulante deberá ir y los deberes que este tendrá que ejecutar. Las obligaciones especiales son usualmente comparativas a las asignadas regularmente al trabajo del tripulante. Las obligaciones asignadas serán mas o menos estas:

1. Cerrar las entradas de aire, puertas estancas, puertas estancas de incendio, pantallas de fuego, cubiertas y todas las válvulas de los imbornales, sanitarios y otras aberturas del casco por debajo de la “cubierta de control de daños”, parada de los ventiladores, etc.
2. Deberes del combate de incendios tal como el equipamiento y los grupos que manejan las mangueras.
3. Proveer el equipo para las balsas o botes y la preparación del mismo.
4. La cuenta de tripulantes y pasajeros.

3-3 Conocimiento de los planes de contingencia

Los planes de contingencia son elaborados de acuerdo a las distintas emergencias que se puedan dar a bordo.

Para afrontar por ejemplo las vías de aguas tenemos que elaborar planes de acuerdo a la avería, contar los pertrechos adecuados y el personal diestro y necesario para poder aplicar ya sea taponamientos, parches, soldaduras, cementación, achiques, confinamientos , etc., .

Para afrontar un derrame de petróleo, tenemos que contar principalmente con los materiales absorbentes, murallas de contención, aserrín, trapos, etc., y el personal debidamente entrenado para el uso de los mismos.

Siempre es necesario definir los responsables de afrontar una situación.

3-4 Señales de emergencia

Cada tripulante procederá a asistir a su estación asignada, alistar cualquier equipo que tenga que proveer y /o usar, seguir las instrucciones del supervisor en su estación o tomar la iniciativa de lo entrenado al escuchar la alarma de urgencia.

3-4-1 Señales de alarma

Las señales de alarma son dadas a bordo para indicar el tipo de urgencia. Estas señales pueden ser dadas ya sea por la campana (timbre) que se escucha dentro del buque o se pueden emitir con el silbato del buque que puede ser escuchado dentro del buque o fuera en la cubierta. Las señales se dan en una combinación de sonidos cortos o largos o el timbrado continuo.

3-4 –2 Señales de alarma normalmente establecidas en algunos buques

Las siguientes señales son ejemplos típicos que pueden ser usados a bordo.

- Alarma de incendio: timbrado rápido de la alarma del buque por un periodo no inferior a diez segundos.
- Urgencia General: Definida por el buque.
- Hombre al agua: tres sonidos largos con el silbato del buque lo que se repetirá varias veces. Esta es la señal internacional de la letra O para "Oscar" lo que significa "Hombre al agua". No hay señal equivalente para esta alarma.
- Abandono del buque: seis o más sonidos cortos o seguidos de un sonido largo con el silbato del buque y la misma señal con el timbre del buque.

3-5 Acción a tomar
Un accidente o urgencia tal como un fuego será rápidamente resuelto si se toma la actitud correcta dentro de los primeros minutos. Sin embargo, si una urgencia pequeña no es tratada inmediatamente, esta puede desarrollarse de tal forma que atente contra la vida y la perdida del buque. La actitud inicial adecuada una vez descubierta la urgencia puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

3-6 Actitud
La actitud del tripulante ante cualquiera situación es importantísima para poder controlar una emergencia.
La actitud depende de la capacidad, destreza y frialdad para organizar las ideas y afrontar cualquiera situación, para esto debemos estar siempre bien entrenados física y sicológicamente.

3-7 Importancia de los entrenamientos y zafarranchos

3-7-1 Entrenamiento
La importancia de conocer lo que se debe hacer en una urgencia no debe ser sobreentendida. La única forma de volverse eficiente en la respuesta es a través de los zafarranchos y entrenamientos.
Cada vez que exista un aparato o equipo nuevo de seguridad a bordo es importante el conocimiento al respecto de toda la tripulación. Todo el personal tiene que estar debidamente entrenado en su uso para así responder adecuada y eficientemente en el momento que se origine una emergencia.
Es responsabilidad de los armadores el tener todo el equipo de seguridad necesario a bordo y es responsabilidad de los tripulantes mantenerlos en servicio adecuadamente y saber usarlos en el momento requerido.

3-7-2 Zafarranchos
De acuerdo al capitulo tres del SOLAS, se establece la necesidad de distintas prácticas a bordo con los equipos de seguridad y supervivencia, el cual se conoce como zafarranchos. En estos zafarranchos se coordinan distintas prácticas en distintos escenarios. Los cuales son organizados por el capitán y el personal de seguridad a bordo.
Estos zafarranchos son organizados semanalmente o de acuerdo a como se estime conveniente en dependencia del capitán y el tipo de buque.
Por ejemplo en los buques de pasajeros se suelen realizar cada vez que hay cambio de pasajeros, dentro de las primeras 24 horas de estar los mismos a bordo, hay que realizar un zafarrancho con ellos. A parte de realizar otros con los tripulantes.
La importancia de los zafarranchos no se puede medir, puesto que es la única manera el cual podemos prepararnos para afrontar una emergencia y que la misma no vaya a convertirse en un desastre marítimo.

Siempre que se realice un zafarrancho, tenemos que darle toda la importancia y seriedad posible, realizando los mismos con energías y prestando atención a las técnicas adecuadas impartidas por personas con experiencias.

3-8 Conocimiento de las rutas de escape

3-8-1 Rutas de escape, comunicación interna y sistemas de alarma

Las rutas de escape son puertas, pasillos y escaleras que están debidamente señaladas con letreros, luces y símbolos, para ser usados en casos de urgencias como fuegos e inundaciones. Las rutas de escape deben estar debidamente despejadas de cualquier obstáculo.

Es responsabilidad de todo tripulante conocer las distintas rutas de escape existentes en el buque.

La comunicación interna del buque tiene que ser claramente conocida por la tripulación, existe la comunicación vía telefónica, entre el puente / cabinas / comedor / sala de máquinas y otros lugares.

También son muy utilizados a bordo los radios de comunicación, principalmente durante las maniobras.

Entre el puente y la sala de máquinas existe la comunicación por el telégrafo, que son utilizados como elementos repetidores de órdenes a la máquina principal.

A bordo existe un sistema de alarma que nos proporciona conocimiento de situaciones como fuego a bordo, abandono del buque, hombre al agua, inundación total con CO_2, etc., por medio de timbres, sirenas y luces. Es responsabilidad de todo tripulante conocer el significado de las distintas alarmas existentes.

3-8-2 Distribución Del Buque

Es muy importante conocer la disposición del buque. Se debe conocer la forma de encontrar el camino a la estación correspondiente. Debe conocer la ruta principal y alternativa para escapar hacia el bote salvavidas (la ruta principal podría estar bloqueada). Debe aprender como está organizado el buque (la distribución) tan pronto sea posible; una forma de hacerlo es estudiar los planos de cubierta. También de tener conocimiento de los términos náuticos comunes, sistema de numeración, dirección, niveles, sistema de comunicación interna y sistema de alarma. Debe tener suficiente confianza de ser capaz de llegar a su estación de urgencia o estación de embarco en la oscuridad. Será esencial para usted conocer donde esta en el barco y como llegar a otra parte del barco.

Algunas importantes definiciones para encontrar tu camino en el barco están a continuación:

3-8-3 Definiciones

Babor

El lado izquierdo del barco cuando estas de frente a la proa.

Las cabinas y equipo en el lado de babor tendrán números pares (números que pueden dividirse entre 2).

Estribor

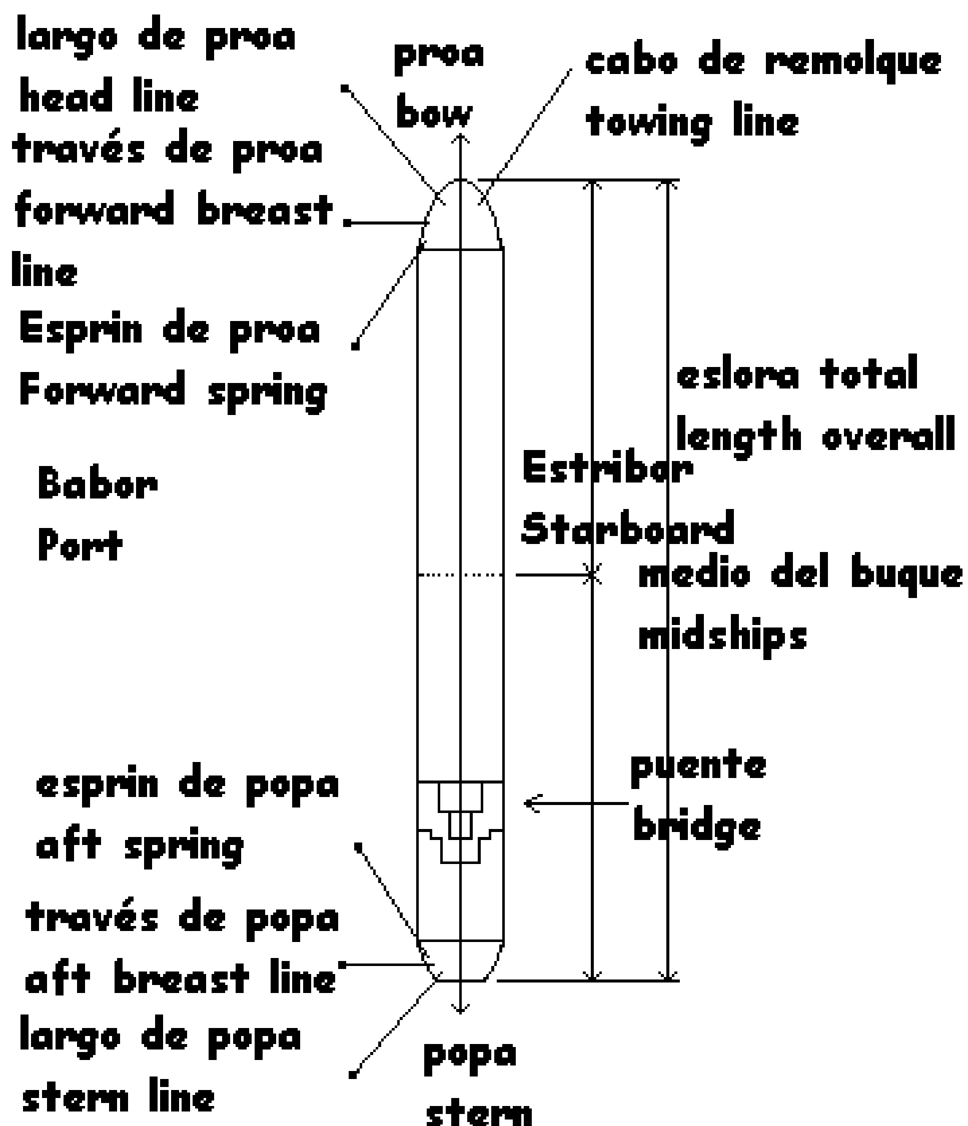
El lado derecho del barco cuando estas de frente a la proa. Las cabinas y equipo a estribor tiene números impares (1, 3, 5, 7, 9, etc.).

Proa
Hacia el frente del barco. Los números de las cabinas y equipos serán más pequeños a medida que vayas hacia delante.

Popa
Hacia la parte de atrás del barco. Los números de las cabinas y equipos serán más grandes a medida que te dirijas hacia la popa.

Sistema De Números
El sistema de números del barco esta basado en la cabina y equipo de la cubierta en que están, así como del lado del barco que el articulo esta localizado. El sistema general de numeración consiste en que los números mas pequeños están hacia el frente y los números aumentan cuando vas hacia atrás. Los números impares estarán en el lado de estribor mientras que los números pares en el lado de babor.

Nomenclatura utilizada a bordo



Capítulo 4
Precauciones Para Prevenir La Contaminación Marina

4-1 General

En los últimos 25 años la contaminación de los océanos ha llegado a ser materia de creciente interés a nivel internacional. La mayor parte de la contaminación proviene de la tierra, incluye los subproductos industriales, escurrido de los pesticidas y herbicidas de uso agrícola, y aguas negras de las áreas urbanas. Sin embargo, una significativa cantidad de contaminación es causada por las embarcaciones y actividades marítimas. El mayor contaminante que resulta de las operaciones marítimas, en términos de tonelaje, es el petróleo. Parte del petróleo que entra al mar es resultado de accidentes.

4-2 Efectos De La Contaminación

Todas las especies de vida animal pueden ser dañadas por la contaminación marina del petróleo u escombros marinos. El efecto de la contaminación marina sobre las especies amenazadas o en peligro es particularmente significativo porque el numero de estas especie ha disminuido. Cabe mencionar algunos de los efectos de la contaminación:

- El enredo de animales en escombros marinos puede causar heridas e infecciones asociadas, estrangulación, incapacidad para nadar, encontrar alimento y escapar de predadores.
- La ingestión de petróleo u otros escombros marinos contaminantes por parte de los animales puede causarles hambre, sofocación y lesiones internas e infecciones.
- El petróleo y otros escombros marinos contaminantes son cosas que arruinan los océanos y el ambiente en las playas
- El petróleo y otros escombros marinos contaminantes puede costarle a las comunidades costeras una gran cantidad de dinero debido a la perdida de ganancias provenientes del turismo. El costo de la limpieza es extremadamente caro.
- El petróleo y otros escombros marinos contaminantes pueden ser la causa devastadora en una área de industria pesquera. La contaminación puede dañar los botes de pesca y matar peces que de otra forma pudieron ser atrapados y vendidos.
- El petróleo y otros escombros marinos contaminantes puede poner en peligro la vida de las personas.

4-2-1 Causas de la contaminación

La contaminación puede ser causada intencionalmente o accidentalmente. A veces se refieren a la contaminación intencional como contaminación operacional. Esto podría incluir cosas tales como:

- Descarga en el mar de agua de lastre de los tanques de combustible.
- Descarga en el mar de agua de lastre de los tanques de carga de los petroleros.
- Descarga en el mar de residuos del lavado de tanques.
- Descarga en el mar de agua aceitosa de las sentinas de la sala de maquinas.
- Lanzamiento sobre cubierta de basura dentro de áreas restringidas.
- Lanzamiento sobre cubierta de basura.
- Descarga en el mar de las aguas negras.

Ejemplos de contaminación accidental:

- Llenar demasiado los tanques.
- Manejo incorrecto de las válvulas.
- Falta o no funcionamiento del equipo.
- Lanzamiento sobre cubierta de basura.
- Perdida de integridad (embarrancar o encallar, abordajes, explosiones).

4-2-2 Escombros Marinos

Los Escombros Marinos incluye todos los objetos encontrados en el medio ambiente marino que no pertenecen naturalmente a este. A pesar que artículos tales como troncos de árboles y huesos de animales de tierra puede ser considerado Escombros Marinos, el término generalmente es reservado para basura (artículos que han sido hechos o usados por personas y descartados). Las categorías más comunes de Escombros Marinos son: plástico, vidrio, goma, metal, papel, madera y telas. En el año 1,991, los más frecuentes artículos de Escombros Marinos eran:

- Colillas de cigarrillos
- Pedazos de plástico
- Hielo seco
- Cartuchos y envolturas de plástico
- Papel
- Pedazos de vidrio
- Envases de hielo seco
- Latas de bebidas
- Botellas de vidrio
- Carrizos plásticos
- Botellas de plástico
- Tazas de hielo seco

4-2-3 MARPOL 73/78

En 1,973, la Organización Marítima Internacional, agencia de las Naciones Unidas responsable por el transporte marítimo internacional, creo un acuerdo respecto a la contaminación marina mejor conocido como MARPOL. Este acuerdo consiste en dos anexos que regulan la descarga de aceite y químicos peligrosos en el mar. El MARPOL fue modificado en 1,978 para incluir tres anexos adicionales concernientes a materiales peligrosos, aguas negras y basura. A este acuerdo se refieren comúnmente como MARPOL 73/78. Este es la Convención Internacional para la Prevención de la Contaminación en los Buques, es el tratado internacional que regula descarga de basura generada por las operaciones normales de las naves. Hasta noviembre de 1,994, 88 países habían ratificaron el convenio el cual consta de 20 artículos y cinco anexos.

Anexos del MARPOL

Los anexos de MARPOL cubren varios tipos de contaminantes marinos y descarga restringidas. La siguiente tabla muestra el sujeto de cada anexo y su fecha de entrada en vigencia.

ANEXO	SUJETO	FECHA DE VIGENCIA
I	**Aceite**	10/83
II	**Líquidos nocivos llevados a granel**	10/83
III	**Sustancias nocivas en envases**	07/92
IV	**Aguas negras de los buques**	09/03
V	**Basura**	12/88
VI	**Polución aérea por buques**	04/05

4-3 Procedimientos Básicos para la prevención de la contaminación

Prevención es la más efectiva forma de parar la contaminación marina. Los procedimientos de protección básicos del medio ambiente pueden prevenir la contaminación operacional. Siguiendo a las restricciones de descarga de contaminantes se irá hacia la prevención de la contaminación marina.

Tomando simples precauciones tales como bandejas bajo las válvulas de aceite y otras conexiones de aceite. La contaminación accidental puede ser prevenida a través del uso de listas de revisión para asegurarse del uso del procedimiento apropiado. Para evitar la contaminación:

- Utilice listas de revisión
- Utilice dispositivos de contención
- Recicle
- Observe las restricciones de descarga

4-3-1 Restricciones A La Descarga De Contaminantes

Sustancia	Area					
	0-3 NM	**3-12 NM**	**12-25 NM**	**>25 NM**	**>50 NM**	**Areas especiales**
Aceite	Descargar < 15 PPM Aceite sin rastro		Descarga < 15 PPM con un SAO y alarma. El aceite o mezcla de aceite proveniente de las sentinas del cuarto de bombas. Descarga total < a 30 litros por NM sin dejar rastro.			No descargar (para > 400 GT)
Substancias peligrosas	No descargar ≥ Cantidad reportable		NO DESCARGA ≥ Cantidad reportable [1] al menos permitida bajo el Anexo II del MARPOL 73/78 [2]			No aplicable
Aguas negras	Descarga permitida a través de MSD aprobado		NO PROHIBICION			Se refiere a las guías aplicables
Substancias líquidas nocivas (Carga a granel)	NO DESCARGA		Ver nota [2]			
Basura (Desperdicio de alimentos)	No descargar	No descargar a menos a una pulgada de tierra	Descarga Permitida			No Descargar
Basura (no plástica)	No descargar	No descargar a menos de una pulgada de tierra	Descarga Permitida			No Descargar
Plásticos (tanto alimentos contaminados como no contaminados)	NO DESCARGAR					

Notas

1. Substancias peligrosas y cantidades reportables señaladas en 40 CFR 117.
2. Anexo II MARPOL (ver Nocivas sustancias liquidas).

Capítulo 5
Observación De Las Prácticas Seguras En El Trabajo

5-1 General

La seguridad es un trabajo para todas las manos todo el tiempo. Cada simple operación a bordo tiene un riesgo. Ir al mar envuelve un trabajo con poderosas maquinarias, equipo de alta velocidad, líquidos y gases a altas presiones, combustibles volátiles, grúas pesadas, altos voltajes e impredecibles fuerzas naturales. Es la responsabilidad de cada uno a bordo observar todas las precauciones de seguridad, el vestir la ropa adecuada de protección y seguir los procedimientos de seguridad a bordo. El primer momento de descuido puede ser la última oportunidad de vida. Algunas precauciones generales de seguridad son:

- Lectura y entendimiento de instrucciones de seguridad por cada equipo
- Desarrollo de un mantenimiento regular en los equipos y sistemas
- Empleo de equipo de protección personal.

5-2 Dispositivos de seguridad y protección disponibles a bordo

5-2-1 Equipo de Protección Personal

El equipo de Protección personal (EPP) está diseñado para proteger al individuo de riesgos asociados con trabajos peligrosos. Usted puede ser herido por los trabajos de mantenimiento a bordo tales como la limpieza de polvo, esquirlas de óxido volando de la cadena del ancla cuando esta está siendo pintada. Algunos de los equipos de protección personal son:

Aparato de Respiración Autónoma

Este aparato consiste en una boquilla o máscara con tubos; válvulas para inhalar y exhalar; una botella de aire puro comprimido.

Casco

Un sombrero de plástico o acero de alto impacto. Tiene una concha dura y una tela (red) de suspensión dentro del casco que se ajusta a la medida de la cabeza. El casco sirve para proteger la cabeza de golpes por caídas de objetos, etc.

Chalecos Salvavidas

Es un dispositivo para proveer flotabilidad a un individuo que lo viste. Los encontramos a bordo de los buques y están diseñados para mantener a una persona inconsciente con la cabeza y cara fuera del agua.

Traje de inmersión

Está diseñado para proteger de hipotermia a la persona que lo viste y sirve también para la flotación.

Gafas protectoras

Estas gafas o lentes ofrecen protección a los ojos. Muchos están hechos de plástico de alto impacto y deben ser puestos para protegerse de las esquirlas que saltan. Aquellos con alas protectoras ofrecen mayor seguridad.

Botas con punta de metal
Son botas ó zapatos que tienen un protector de metal en el interior del zapato en el lado de los dedos; sin embargo, algunos diseños está hechos de otros materiales que ofrecen la misma protección pero son mas livianos y mantienen el calor del pie evitando que se sufra de congelamiento. Deben ser puestos cuando se trabaja alrededor de equipo pesado o sobre cubierta.

Máscara Protectora
Son hechas de tela o papel y algunas veces tratadas con químicos para proteger a un individuo de un riesgo específico. Estas máscaras usualmente cubren la nariz y la boca del usuario y se sostiene mediante una liga que va colocada en la parte posterior de la cabeza. Algunos diseños tienen unos filtros adjuntos a la máscara para una mayor filtración. Esta máscara deberá ser usada cuando se realizan trabajos de picoteo (chipping) arenado o pintura y cuando se esté empleando cualquier químico que pueda desprender vapores.

Protección a los oídos
la protección de oídos puede ser de orejeras o tapones de oídos. Las orejeras son colocadas sobre las orejas cubriéndolas totalmente; los tapones son introducidos en la abertura del oído y los mismos pueden ser desechados. Algunos diseños deberán ser usados en cualquier área donde el nivel del ruido supere los 90 decibeles. La pérdida de la audición puede ocurrir si un individuo se expone prolongadamente a altos niveles de ruido.

5-3 Precauciones al entrar a los Espacios Confinados
Este es uno de los más peligrosos trabajos y operaciones que se realizan a bordo de un buque. Se debe prestar una atención especial a esta operación y usted nunca debe aceptar la entrada a un espacio confinado tal como un tanque o un cofferdam si no se han tomado las medidas de seguridad necesarias. Cada persona que ingresa a uno de estos espacios debe estar familiarizada con los riesgos que se pueden presentar, recibir entrenamiento en todos los aspectos de la entrada y seguir lo establecido en los procedimientos todo el tiempo.

5-3-1 Espacios Confinados
Los tanques de carga son espacios peligrosos y están vinculados con procedimientos de entrada a los mismos. Sin embargo, ciertas precauciones deben ser seguidas en los siguientes espacios también:

- Tanques de Lastre, Tanques de Pique y escotillas de acceso.
- Tambores de las Calderas
- Interiores de los Generadores Autónomos de Gas Inerte
- La Bocina de la Pala del Timón
- Tanques de Combustible, lubricantes de aguas negras y de agua.
- Ducto de la quilla
- Bow Thruster, cuarto de máquinas desatendida
- Cualquier otro espacio remoto, espacios donde la tripulación no opera normalmente

5-3-2 Riesgos involucrados
Antes de entrar a un espacio confinado con una atmósfera enrarecido, todos los posibles riesgos deben ser revisados y la entrada planificada. Los riesgos incluyen:

- ♦ Insuficiencia de oxígeno.

- ♦ La precaución es de airear el espacio.
- ♦ Medir la Cantidad de oxígeno.
- ♦ Vapores Peligrosos
- ♦ La precaución es limpiar, airear si esto es posible.
- ♦ Medir los vapores tóxicos y explosivos.

5-4 Familiarización con medidas internacionales respecto a la prevención de accidentes y salud ocupacional

La guía general para entra a un espacio confinado es la siguiente:

- Nadie debe entrar a un espacio confinado a menos que esto sea esencial y no exista otra alternativa práctica.
- El Capitán es el responsable de la seguridad del personal a deberá establecer las políticas y procedimientos asociados con la entrada a espacios confinados.
- El personal no deberá entrara un espacio confinado sin medir los niveles de:
  - Oxígeno, al menos 21 %.
  - Ausencia de gases explosivos e inflamables
  - Ausencia de gases tóxicos.
- El personal que entra a un espacio confinado deberá vestir el aparato de respiración autónoma y los equipo protectores descritos anteriormente así como:
  - Camisa manga larga, pantalones largos, casco y zapatos de seguridad.
  - Radio de mano u otro método de comunicación.
  - Linterna.
- El procedimiento está bajo revisión muy rigurosa por parte de un oficial responsable.
- El espacio está continuamente ventilado.
- Un plan de emergencia ha sido diseñado en caso de:
  - Equipo de rescate cercano ea la entrada del espacio confinado.
  - Un equipo de rescate esté disponible.
- Alguien es asignado para que esté preparado fuera del lugar y mantenga una comunicación con el personal en el espacio confinado.
- El armador deberá proveer el equipo protector.
- La tripulación está obligada a usar el equipo protector y cumplir con las medidas de prevención de accidentes.
- Copias o resúmenes de regulaciones de seguridad puestas en lugares visibles por la tripulación.
- Un individuo o comité deberá ser dispuesto por la tripulación del buque que sea responsable del accidente.

Capítulo 6
Relaciones Humanas A Bordo Del Buque

Relaciones Humanas abordo

Las relaciones humanas han existido desde que el hombre comenzó a congregarse en grupos. Los seres humanos se relacionaron unos con otros con propósitos básicos como auto protección de ataques de animales y recolección de comida. Eventualmente, los seres humanos se congregaron para hacerse compañía y otras razones sociales. La formación de ciertos grupos se desarrolla en sociedades estructurales en donde sus miembros viven cerca unos de otros, ya que tienen en común actitudes culturales, creencias religiosas y doctrinas políticas similares.

Cada vez que personas difieren en "reglas" o "normas" que viven y trabajan juntos en mucha proximidad, hay una gran posibilidad de conflicto. La posibilidad de trabajar en el mar trae a personas de diferentes culturas a trabajar juntos, confinados a un ambiente de trabajo. Es importante que ciertas reglas universales y tolerancia se desarrollen por las personas empleadas en tal ambiente multi-cultural.

Estas reglas universales de conducta están ordenadas de la siguiente manera:

6-1 Abuso de alcohol y drogas

El abuso de alcohol los afecta a todos, a ti a tu familia, tus compañeros de trabajo y tu futuro. Reconociendo, entendiendo y reaccionando positivamente al problema es importante para evitar tragedias no demasiadas a tu familia, tus amigos y tu carrera. El alcohol y el abuso de drogas se pueden encontrar en muchos caminos en la vida en cualquier grupo de personas de diferentes edades y clases sociales.

Definición

El adicto puede ser cualquier persona usando substancias naturales o sintéticas a un grado de exceso.

Abuso de substancias significa que la droga ha tomado control sobre el adicto. Se convierte en el elemento central en la vida del adicto. El abuso se substancias incluye alcohol, cigarrillos, la cerveza y otras clases de materiales que pueden ser obtenidas en cualquier lugar y pueden alterar nuestro comportamiento. El alcohol y la nicotina son drogas y son tan letales como la cocaína o la heroína.

El peligro de la adicción

La principal consecuencia de las adicciones de la gente de mar es el peligro que representan a la seguridad de la operación del barco y la seguridad de sus compañeros de trabajo. El alcohol y el abuso de las drogas pude ser desastroso en un ambiente de trabajo.

Narcóticos

Los narcóticos son derivados de la planta llamada opio que causa cambios radicales ha la percepción de la mente en torno a la realidad. Los narcóticos más comunes son la heroína, opio, morfina y codeína.

Los narcóticos se pueden encontrar en forma de polvo, píldoras, líquidos y sólidos suaves.

Las personas usan los narcóticos por las siguientes razones:

- Para llevarse mejor con sus compañeros.
- Experimentar.
- Olvidar los problemas.
- Escapar de la realidad.

Los narcóticos tienen los siguientes efectos:

- Respiración lenta y palpitaciones del corazón constantes.
- Falta de apetito.
- Reducción de la sensibilidad al dolor.
- Reducción del manejo sexual.

- Músculos relajados.
- Inducción a repentina sensación de euforia.
- Intensa necesidad por más droga.

Los signos de alarma en el abuso de los narcóticos son:

- Comportamiento errático.
- Palidez.
- Pérdida notable de peso.
- Mal aliento.
- Extremo cansancio.

- Paranoia.
- Represión.
- Mala salud.
- Falta de conciencia ha lo que pasa a tu alrededor.

El Peligro de la adicción a los narcóticos son:

- Severo daño cerebral.
- Enfermedades del corazón.
- Pérdida de juicio y visión.
- Accidentes.

- Adicción.
- SIDA.
- Muerte.

Mariguana

La mariguana es una droga hecha de hojas y flores de una planta india (Hem). La mariguana es comúnmente fumada en forma de cigarrillo. También se puede comer cuando se mezcla en comidas como brownies. La mariguana es comúnmente mezclada con alcohol o estimulantes. La mariguana que ha sido refinada en pequeños pedazos para tener más fuerza se llama Hashish.

Las personas usan la marihuana por las siguientes razones:

- Para llevarse mejor con sus compañeros
- Solo por experimentar.
- Olvidarse de los problemas.
- Relajarse.
- Mejorar sus experiencias sexuales.
- Agiliza el corazón.

- Baja la temperatura corporal.
- Estimula el apetito.
- Interfiere con la coordinación y reacciones.
- Causa sensaciones de extrema felicidad o ansiedad.

Los signos de alarma del adicto a la Mariguana son:

- Excesiva pereza.
- Ojos rojos.
- Boca seca.
- Pérdida de peso.
- Pérdida de memoria por corto período.

- Dolor constante.
- Paranoia.
- Pérdida de la concentración.
- Irritabilidad y cambio de temperamento.

El peligro del uso de la mariguana y abuso son:

- Severo daño al órgano reproducido.
- Daño a los pulmones.

- Enfermedades del corazón.
- Cáncer.

Ansiedad

Es la reacción del cuerpo al no tener el narcótico que necesita. La ansiedad usualmente ocurre a pocas horas después de que el efecto de la dosis pasa. Entre más largo es el período desde que se ingiere la droga, más son los síntomas. La ansiedad puede durar por meses.

Los síntomas incluyen:

- Diarrea y fuertes dolores.
- Escalofríos.

- Sudoración.
- Dolor corporal en general.

Alucinógenos

Los Alucinógenos son naturales y son hechos por el hombre con drogas que afectan el cerebro y funciones sensoriales. Los Alucinógenos no tienen uso legal en seres humanos. Los Alucinógenos vienen en líquidos, polvos, píldoras, pequeños pedazos de papeles u hongos secos.

Las personas usan los alucinógenos por las siguientes razones:

- Para llevarse mejor con los compañeros.
- Para experimentar.

- Ser creativos.
- Escapar de la realidad.

Los Alucinógenos tienen el siguiente efecto:

- Incrementar la respiración y la palpitaciones del corazón.
- Alterar todos los sentidos del cuerpo y la percepción.

- Induce falsas imágenes y/o sonidos.
- Cambia y altera los cambios de temperamento.

Los signos de alarma del abuso de narcóticos:

- Manos sudorosas o pies.
- Desubicación.
- Vocabulario incoherente o inapropiado.

- Escalofríos.
- Extremos cambios de temperamento.

El peligro del uso de los narcóticos y su abuso son:

- Severo daño al cerebro.
- Enfermedad del corazón.
- Juicio incoherente y visión.
- Accidentes.
- Adicción.

- Suicidio.
- Desorden mental.
- Ocurrencia inesperada.
- Muerte.

Inhalantes
Los inhalantes son producto químicos respirables que producen vapores que alteran la mente. Tales químicos muchos son legales, son substancias tales como solventes, pinturas, corrector liquido y aerosoles. Inhalantes son absorbidos por el flujo sanguíneo sumamente rápido.

Las personas la utilizan por las siguientes razones:
- Llevarse mejor con los demás.
- Por experimentar.
- Para tener una sensación de poder volar.

Los inhalantes tienen los siguientes efectos:
- Reemplazan el oxigeno en la sangre con vapores tóxicos.
- Falta de control en el cuerpo.
- Mareos y doble visión.

Los signos de peligro del abuso de inhalantes son:

- Irritabilidad de las fosas nasales.
- Ojos rojos o saltantes.
- Pérdida de peso.
- Fatiga.

- Habladurías incoherentes.
- Escalofrío.
- Cambios extremos de temperamento.

Los peligros del uso de inhalantes y su abuso son:

- Daño al cerebro.
- Daño a los órganos.
- Enfermedades del corazón.
- Pérdida parcial del juicio y de la visión.

- Accidentes.
- Adicción.
- Desordenes respiratorios.
- Muerte.

Tratamiento para el abuso de las drogas
El tratamiento general para el abuso de las drogas de algún paciente es tratar de identificar la fuente del problema. El individuo debe ser confinado y aconsejado. Un factor importante en el tratamiento es que el paciente sea aconsejado apropiada y efectivamente. Frecuentemente, las terapias de abuso de drogas son usadas en pacientes o en los individuos que han salido del abuso de la droga en particular del cual se han vuelto adictos.

Depresivos
Los depresivos son las drogas que reducen el funcionamiento de tu sistema nervioso. Las personas utilizan los depresivos por las siguientes razones:

- Olvidarse de los problemas.
- Para inducir el sueño.
- Para hacer que otras drogas interactúen.

- Para experimentar.
- Para sobrellevar la timidez y ser sociable.
- Para relajarse.

Los depresivos tienen los siguientes efectos:

- Reducen la respiración y los latidos del corazón.
- Reducen la presión de la sangre.
- Reducen la habilidad de estar alerta a cualquier situación.
- Reducen el nivel de energía.

Los signos de alerta en el abuso de los depresivos:

- Somnolencia.
- Comportamiento desvariado.
- Apariencia desastrosa.
- Desorientación.

Los peligros del uso de los depresivos y su abuso son:

- Severo daño al cerebro.
- Enfermedades del corazón.
- Daño al feto de un niño.
- Juicio desvariado y visión.

- Accidentes.
- Adicción.
- Muerte.

Sedantes

Los sedantes son drogas depresivas. Son drogas sintéticas que son hechas para la industria médica, el propósito de los sedantes es de crear un efecto de relajación del estrés o ansiedad. Algunos sedantes también son hipnóticos. El termino hipnótico significa que la droga esta fabricada o diseñada para inducir el sueño. Los sedantes son casi siempre tomados oralmente. Adicionales a los efectos usuales de los depresivos, los sedantes son peligrosos porque el efecto de casi - dormido que causan. Por la alterada realidad, muchos adictos son víctimas de fatales accidentes.

Estimulantes

Los estimulantes son drogas naturales y hechas por el hombre que pueden incrementar la alertabilidad, las acciones de la persona.
Las personas usan los estimulantes por las siguientes razones:

- Para ser sociable.
- Por experimentar.
- Por energía.
- Para perder peso.

- Para mantenerse despierto.
- Para agilizar el efecto de otras drogas.

Los estimulantes tienen los siguientes efectos:

- Agilizan la respiración y los latidos del corazón.
- Suben la presión.
- Suprime el apetito.

- Activa la alertabilidad.
- Activa el nivel de energía.
- Incrementa el nivel de azúcar en la sangre.

Los signos de alerta del abuso y uso de los estimulantes:

- Comportamiento errático.
- Piel pálida.
- Dramática pérdida de peso.
- Mal aliento.

- Extrema cansancio.
- Paranoia.
- Depresión.

Peligros del uso del estimulante y su abuso son:

- Daño al cerebro.
- Cáncer en el pulmón.
- Enfermedades del corazón.
- Juicio desvariado y la visión.

- Accidente.
- Adicción.
- Muerte.

Cafeína

La cafeína es un estimulante natural que se puede encontrar en productos que se utilizan todos los días como el café, el té, aspirinas, refrescos de cola y remedios para la tos. Estos productos contienen altos contenidos de cafeína que son drogas adictivas. La cafeína puede encontrarse de venta en cualquier lugar.
¿Puede el café volverse un problema de adicción?
Si, es mas hay personas que tiene una dependencia de café, sin siquiera saberlo. A veces las personas sientes que no pueden empezar a funcionar sin una taza de café en la mañana para "echarlos a andar". La cafeína es una droga adictiva.

Nicotina

La nicotina es una mezcla de químicos gases y partículas generadas por la quema de las plantas de tabaco. La nicotina es casi siempre usada, fumando cigarrillos, pipas y cigarros. La nicotina es una droga adictiva. Casi igual de adictiva como los químicos, dependencia de una droga es decir, que es una dependencia mental en el hábito de fumar. Las personas que dejan de fumar casi siempre sufren de severos síntomas de nauseas, mareos, pereza e irritabilidad.

Las personas que fuman lo hacen por las siguientes razones:

- Para llevarse mejor con sus compañeros.
- Experimentar.
- Para olvidarse de los problemas.
- Para relajarse.

Fumar tiene los siguientes efectos:

- Incrementar la presión y la temperatura del cuerpo.
- Incrementar el metabolismo y las ganas de orinar.
- Sube el azúcar en la sangre.
- Pérdida de coordinación.

- Nauseas.
- Diarrea.
- Convulsiones.
- Insomnio.
- Fallos respiratorios.
- Irritabilidad.
- Dolor de cabeza.

Los peligros de fumar son:

• Cáncer de pulmón. • Enfermedades del corazón. • Bronquitis crónica. • Enfisema.	• Problemas circulatorios. • Mal aliento. • Problemas periodentales. • Muerte.

Alcohol
El alcohol es un químico natural que usualmente es obtiene de la fermentación de los granos y frutas. El alcohol es un depresivo y intensifica el carácter. El nivel del carácter de la persona cuando se intoxica es intensificado por el efecto del alcohol. Si el alcohol se combina con los depresivos, mariguana y estimulantes pueden intensificar sus efectos grandemente. Sus resultados son impredecible y usualmente causan la muerte. El alcohol es una droga legal que es parte de nuestra cultura, pero su más frecuente peligro es su abuso. Los alcohólicos hacen parte de su vida cada faceta a la bebida.

Las personas consumen alcohol por las siguientes razones:
- Olvidar los problemas.
- Ser sociable
- Relajarse
- Para estar de humor.

Factores que contribuyen al alcoholismo
- El ambiente de trabajo.
- Hábitos personales.
- Problemas personales.

Efectos del alcohol:
- Disminuye los efectos.
- Debilita el sistema nervioso central.

Las Señales de Advertencia del alcoholismo:
- Violencia.
- Juicio pobre.
- Apagones (pérdida de memoria).
- Depresión.
- Desorientación.
- Sacudido.

Definición de un alcohólico: un alcohólico es una persona quien ha perdido el control del hábito de tomar. Cuando el alcohol empieza a ser parte del hábito diario o se necesita para ser social; entonces la persona se ha convertido en un alcohólico. Muchos alcohólicos son miembros aceptados de la sociedad y tratan desesperadamente de combatir su enfermedad.

Los peligros del abuso del alcohol son:

• Inconsciencia. • Aumento de peso. • Desnutrición. • Daños en el hígado y riñones. • Úlceras. • Defectos en el nacimiento (si se ingiere durante el embarazo).	• Alteración del juicio y la visión • Accidentes. • Cáncer. • Daños cerebrales. • Enfermedades del corazón. • Muerte.

Desembriagado: El tiempo es lo único que asegurará el proceso.
Sintetizando todo lo anterior expuesto, las drogas, el alcohol y los vicios nos llevarán a olvidar las metas que nos hemos trazado en nuestra vida y solo nos llevarán a, empezando por:

- Afectar nuestra economía
- Perder nuestra familia
- Perder la libertad
- Perder la salud
- Perder el trabajo
- Perder hasta nuestra vida

6-2 Efectos de la fatiga en la seguridad
Todo país que ratifique el convenio C180 Convenio sobre las horas de trabajo a bordo y la dotación de los buques 1,996, reconocerá que la pauta en materia de horas normales de trabajo de la gente de mar, al igual que la de los demás trabajadores, deberá basarse en una jornada laboral de ocho horas, con un día de descanso semanal y con los días de descanso que correspondan a los días festivos oficiales. No obstante, lo anterior no será óbice a que todo miembro (país) cuente con procedimientos para autorizar o registrar un convenio colectivo que determine las horas normales de trabajo de la gente de mar sobre una base que no sea menos favorable que la de dicha pauta.
Los límites en relación con las horas de trabajo o de descanso serán los siguientes:

- El número máximo de horas de trabajo no excederá de:
- 14 horas por cada período de 24 horas; ni
- 72 horas por cada período de siete días; o bien
- el número mínimo de horas de descanso no será inferior a;
- 10 horas por cada período de 24 horas; ni
- 77 horas por cada período de siete días.

Las horas de descanso podrán agruparse en dos períodos como máximo, uno de los cuales deberá ser de al menos seis horas ininterrumpidas, y el intervalo entre dos períodos consecutivos de descanso no excederá de 14 horas.
Los ejercicios de reunión de urgencia, lucha contra incendios, salvamento y otros ejercicios similares que prescriban la legislación nacional y los instrumentos internacionales deberán realizarse de tal forma que perturben lo menos posible los períodos de descanso y no provoquen fatiga.
Con respecto a situaciones en que un marinero está en espera de llamada, como cuando una sala de máquinas funciona sin presencia de personal, el marinero deberá gozar de un período de descanso compensatorio adecuado si resulta perturbado su período de descanso por el hecho de haberse producido una llamada.
Todo Miembro (país) deberá exigir que se coloque en un lugar fácilmente accesible un cuadro en el que se especifique la organización del trabajo a bordo y en el que figuren, por lo menos, para cada cargo:

- el programa de servicio en el mar y en los puertos; y
- el número máximo de horas de trabajo o el número mínimo de horas de descanso que fijan las leyes, los reglamentos o los convenios colectivos en vigor en el estado del pabellón.

El cuadro al que nos referimos deberá establecerse con un formato normalizado en el idioma o idiomas de trabajo del buque y en inglés.

6-3 Conducta ofensiva
La conducta de todo tripulante tiene que ser en todo momento la adecuada, tratando por todos los medios de no atentar nunca contra la integridad física y moral de un

compañero, superior o persona ajena a nosotros, teniendo siempre presente lo siguiente:

- Guardar el debido respeto a nuestros superiores y compañeros
- No tener amistad de mala reputación
- Faltar a la verdad reclamar indebidamente
- No amenazar de palabra a los compañeros de igual jerarquía o a los subalternos, cualquiera sea el lugar, la circunstancia o el motivo.
- Carecer de aseo o prolijidad en el arreglo personal
- No desafiar a un compañero de tareas
- Negarse a cumplir expresa o implícitamente una orden de servicio impartida por la superioridad
- Dormirse o embriagarse en horas de servicio

6-4 Higiene Personal

Todo tripulante tendrá la asignación de su cabina ya sea individual o compartido con otro tripulante, por lo tanto se hace imprescindible que cada quien adopte normas estrictas de higiene personal y pulcritud en las cabinas, como por ejemplo:

- No entrar con los calzados sucios a la cabina
- No pintar las cabinas con pinturas que no sean las asignadas
- No pegar material pornográfico en la cabina
- Ducharse por lo menos antes de meterse a la cama
- Mantener un buen cuidado con la barba y el cabello
- Tener los útiles necesarios para la limpieza bucal
- Tener los útiles necesarios para ducharse
- Tener ropa adecuada para trabajar, irse a la cama y para después del trabajo
- Tener el calzado adecuado para trabajar, entrar a las cabinas y deambular por el interior del buque
- Hay que mantener las cabinas completamente limpias, libres de humedad y alimañas

Es imprescindible recordar a todos los tripulantes que la higiene personal involucra realizarse, periódicamente revisiones médicas corporales y dentales.

Vale mencionar también el abstenernos de ingresar a centros nocturnos de dudosa reputación, los cuales pudiesen significar atentar contra nuestra salud y pulcritud.